Alimentation & Environnement

Anti-gaspi

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'Impact du gaspillage alimentaire en quelques chiffres :

¼ de la nourriture produite au niveau mondial est jetée à la poubelle sans avoir été consommée.

En Belgique , un Bruxellois gaspille par an 12% (15 kg/an) d'aliments comestibles, sans compter le gaspillage alimentaire des écoles, des lieux de travail, ...

En période de fêtes, ce gaspillage augmente encore et représente 17 % d'aliments comestibles jetés dans nos sacs blancs.

TRIANGLES FEUILLETÉS DE LÉGUMES

(Chef, Malika Hamza)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

Pâte filo - 400 g de restes de légumes du frigo : potiron et/ou carottes / pommes de terre / brocolis cuits à l'eau ou à la vapeur, le tout découpé en petits cubes - les pommes de terre peuvent être remplacées par un reste de riz cuit, de quinoa ou de blé - 1 oignon rouge - 1 gousse d'ail - quelques feuilles de céleri vert - 1/2 c à c de gingembre en poudre - 1 c à c de curcuma - 1/2 c à c de graines de carvi - 1/2 c à c de graines de coriandre moulues - 1 pointe de piment de Cayenne - huile d'arachide - 100 g de yaourt entier - 1 c à c de menthe séchée - 1/2 c à c de pâte de piment (type harissa) - Sel.

PRÉPARATION:

Préchauffer le four à 180°C.

Hacher finement l'oignon et la gousse d'ail. Faire chauffer une poêle. Quand elle est chaude, verser 1 c à s d'huile d'arachide et ajouter les graines de carvi. Laisser toaster à feu doux en tournant régulièrement. Ajouter l'ail et l'oignon. Laisser cuire doucement durant 5 bonnes minutes. Ajouter le curcuma, la coriandre moulue et le piment. Bien mélanger. Ajouter les légumes cuits. Saler. Ajouter les feuilles de céleri vert hachées. Mélanger le tout à nouveau.

Couper les feuilles de pâte filo en 3 dans le sens de la longueur. Passer de l'huile d'arachide au pinceau sur une feuille. Recouvrir d'une autre feuille et passer de l'huile d'arachide au pinceau. Déposer une bonne cuillerée à soupe de la farce dans un coin et plier. Déposer les feuilletés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner +/- 10 min, jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés. Pendant ce temps, mélanger le yaourt avec la menthe et la pâte de piment, saler. Réserver la sauce au frais jusqu'au moment de servir. Dresser les triangles accompagnés de la sauce au yaourt et à la menthe séchée.

Astuces fraîcheur

- Pour redonner du croustillant à un céleri : mettre le céleri dans de l'eau froide avec un peu de sucre
- Pour rajeunir de vieilles carottes : ajouter une cuillère à café de sucre à l'eau dans laquelle bouillent 7 à 8 carottes défraîchies
- Pour conserver et garder la fraîcheur des champignons : les enrouler dans du papier journal
- Pour rajeunir de vieilles pommes fripées : les arroser ou les tremper dans de l'eau bouillante
- Pour éviter que les pommes de terre ne germent: les entreposer dans un endroit sombre avec 2 pommes

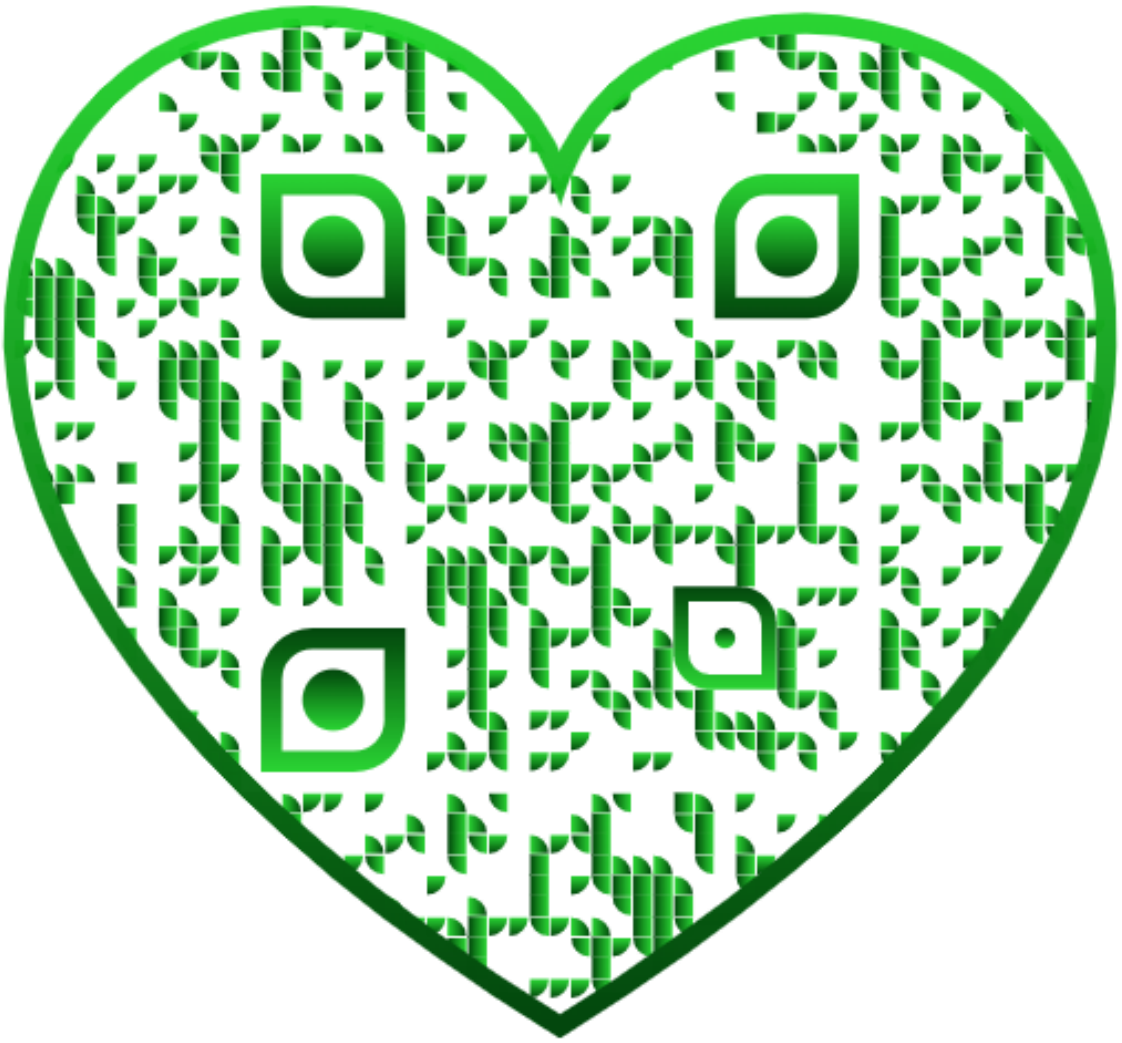
Ed. resp. : J.-P. Hannequart - E. Schamp - Gulledelle 100 - 1200 Bruxelles, papier recyclé - encre végétale - Layout : L. Defaweux - © Photos : Mmmh

BRUXELLES ENVIRONNEMENT
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT
INFOS 02 775 75 75 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE

Investing in Opportunities
This project has received European Regional Development Funding through INTERREG IV B.
INTERREG IVB

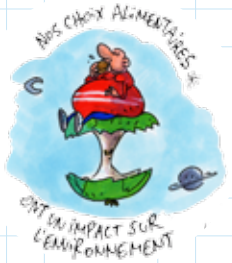
GREENCOOK
Mieux doser pour moins gaspiller

GREENCOOK
www.green-cook.org



Alimentation & Environnement

Anti-gaspi



FLEURETS DE CHOU-FLEUR
(Chef, Malika Hamza)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

1 chou-fleur - 5 c à s d'huile d'olive - 5 gousses d'ail - ½ c à c de curcuma - Sel de mer - Poivre du moulin.

PRÉPARATION:

Faire cuire à la vapeur le chou-fleur entier (sans les côtes et les feuilles) jusqu'à ce qu'il soit tendre. Détailler en fleurets et réserver. Émincer les gousses d'ail en fines lamelles.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les gousses d'ail détaillées. Remuer les lamelles d'ail dans la poêle afin de les faire colorer.

Éteindre le feu et ajouter 1 c à c de gros sel de mer, du poivre noir et le curcuma.

Verser l'huile parfumée sur le chou-fleur.

CÔTES DE CHOU-FLEUR SAUTÉES
(Chef, Malika Hamza)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

Les côtes et les feuilles d'un chou-fleur - 1 tranche de lard fumé - 1 petit piment sec - 1 c à s de sauce tamari - 1 gousse d'ail - 1 c à s d'huile d'olive

PRÉPARATION:

Émincer grossièrement les feuilles et les côtes (il s'agit des nervures à la base des feuilles) du chou-fleur.

Émincer l'ail, le piment et découper le lard en bâtonnets.

Faire sauter l'ail dans l'huile d'olive, ajouter les côtes et les feuilles, le piment, le lard et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter 1 c à s de tamari, poursuivre la cuisson 2 min.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est possible, avec un peu d'imagination, d'utiliser la totalité d'un légume :

- Les fanes de carotte et les fanes de radis font d'excellents veloutés et soupes. Il en est de même avec les feuilles de brocoli.
- Les feuilles de céleri branche peuvent être conservées pour aromatiser vos sauces et soupes.
- N'épluchez pas le céleri-rave ou alors utilisez les épluchures pour faire du sel au céleri. Il suffit de mixer une poignée d'écorces de céleri rave séchées et d'y ajouter une poignée de gros sel marin sec.
- La peau du potimarron peut être gardée dans la soupe, celle-ci en sera meilleure.

En achetant des légumes bio, vous pouvez garder les épluchures, elles sont riches en nutriments.